



# Sundhed begynder i barndommen

Grundlaget for sundhed og trivsel bliver lagt tidligt i livet. Derfor skal der allerede fra barndommen og ungdomsårene både være konkrete sundhedsindsatser og strukturelle rammer i samfundet, der forebygger sygdom, fremmer mental og fysisk sundhed og mindsker ulighed i sundhed.

**E**t sundt og godt liv mindsker uligheden i sundhed og skaber trivsel hos børn og voksne. Desværre kæmper flere og flere især børn og unge med sårbarhed og mistrivsel.

Der er brug for bedre opsporing og forebyggelse, så alle får en god start på livet, og så flere børn og unge kan leve et helt almindeligt hverdagsliv med skole og kammerater.

Sundhedsplejen skaber sammenhæng i den forebyggende og opsporende indsats for familien og det enkelte barn. Samtidig er sundhedsplejen en unik brobygger til andre dele af sundhedsvæsenet og socialområdet for eksempel almen praksis, PPR og familietilbud i kommunerne. Derfor bør ledende sundhedsplejersker også sidde med, når kommunerne skal omsætte den nye folkesundhedslov til sunde tværgående indsatser.

Sundhedsplejersken bidrager til indsatser, der styrker børn og unge i at træffe sunde valg for eksempel ved at forebygge problemer med alkohol, nikotin og andre rusmidler senere i livet.

Folkesundhedsloven skal både sætte de strukturelle rammer for eksempel for udfasning af tobak og nikotin og samtidig huske de individuelle tiltag, der kan gøre en særlig forskel for den enkelte, og som netop går på tværs af sundhed, skole- og fritidsliv samt arbejdsliv.

Strukturel og individuel forebyggelse går hånd i hånd, når ulighed i sundhed for både børn og voksne skal reduceres.

## CASE

### Sundhedsplejersker i front mod skolefravær

Sundhedsplejersker har udviklet samtaleredskabet "Kom glad i skole – hver dag", der hjælper børn med bekymrende skolefravær. Når en elev har haft fem fraværsperioder på et halvt år, indkaldes familien til en samtale med sundhedsplejersken. Samtalen afdækker årsagerne til fraværet og indsatsen munder ud i en konkret handleplan, som skolen følger op på.

### Resultater

På Nørrebro Park Skole fik 75 procent af de deltagende børn reduceret deres fravær. Forældrene følte, at de blev mødt med respekt, og at de var bedre rustet til at støtte deres barn, og lærerne oplever færre bekymringer og et bedre samarbejde.

### Hvad skal der til?

At flere kommuner systematisk bruger sundhedsplejersker på folkeskolerne til at styrke indsatsen i forbindelse med bl.a. skolefravær.

## Dansk Sygeplejeråd anbefaler

### Alle gravide tilbydes besøg af sundhedsplejersken

99 procent af de danske familier får besøg af sundhedsplejen i barnets første leveår. Men arbejdet med at sikre trivsel og forebygge ulighed i sundhed bør starte allerede i graviditeten for at understøtte de nybagte familier i at komme godt fra start med for eksempel amning og tidlig opsporing af efterfødselsreaktioner. Når forældrene føler sig godt rustet fra start, får børnene en mere lige start på livet.

### 3-års besøg af sundhedsplejersken

De første 1.000 dage af et barns liv har stor betydning for barnets udvikling og trivsel. Indsatsen i småbørnsårene skal styrkes, så alle kommuner tilbyder et 3-års besøg fra sundhedsplejersken. Enten i hjemmet eller virtuelt.

Tilbuddet skal blandt andet have fokus på familierådgivning om for eksempel kost, søvn, opdragelse og skærmb brug. Det skal bygge bro til barnets vuggestue- og børnehaveliv samt ved behov udføre en mental screening af barnet.

### Flere sundhedsplejersker på folkeskolerne

Dårlig trivsel i skolen øger risikoen for at udvikle forskellige sygdomme, skolevægring, frafald fra uddannelse og senere hen svag tilknytning til arbejdsmarkedet.

Brugen af for eksempel alkohol og nikotinprodukter begynder for mange også allerede i folkeskolen. Et skoletilbud til børn og unge med fokus på forebyggelse og tidlig opsporing er en god investering.

Sundhedsplejerskerne i skolerne kan med fordel samarbejde tæt med de nye lettilgængelige tilbud til børn og unge med psykisk mistrivsel.

### Sundhedsklinikker på ungdomsuddannelserne

Når børnene bliver unge, skal de også have let adgang til et forebyggende sundhedstilbud på erhvervs- og ungdomsuddannelserne, hvor de kan søge råd og vejledning om for eksempel sund livsstil, trivsel, digitalt liv, alkohol, nikotin, andre rusmidler og seksuel sundhed.

En lettilgængelig sundhedsplejerske på uddannelsen kan være nemmere at tale med om disse emner, når behovet opstår i forhold til at skulle booke tid hos egen læge.

#### CASE

### Sundhedsplejersker styrker trivsel med samtalepil i 4. klasse

I Ikast-Brande Kommune har sundhedsplejersker udviklet samtalepillet Sundhed i Spil til elever i 4. klasse. Spillet gør det lettere for børn at sætte ord på emner som følelser, søvn, mad og venskaber – temaer der ofte er svære at tale om i den alder. Spillet foregår i små grupper, hvor børnene trækker spørgsmål og deler tanker i et trygt og støttende fællesskab.

Formålet er at styrke børnenes mentale trivsel, selvværd og sociale relationer og samtidig give dem konkrete redskaber til at håndtere hverdagen. For sundhedsplejerskerne er spillet et værdifuldt værktøj til at opbygge tillid og skabe åben dialog med børnene. Det styrker samarbejdet med både lærere og forældre og giver mulighed for tidlig opsporing af mistrivsel.

#### Resultater

Børnene får lettere ved at tale om svære emner og oplever øget trivsel. Sundhedsplejerskerne får en stærkere relation til børnene og bedre mulighed for at støtte og følge op. Projektet har fået prisen Årets Sundhedsplejerske 2023.

#### Hvad skal der til?

At flere kommuner giver sundhedsplejersker redskaber og tid til at arbejde systematisk med samtalebaseret trivsel.

#### CASE

### Graviditetsbesøg i Tønder Kommune

I Tønder Kommune tilbyder sundhedsplejen graviditetsbesøg til alle gravide. Også til dem, der ikke venter deres første barn. Besøgene foregår i hjemmet og giver en tidlig mulighed for at skabe relation og tillid mellem familien og sundhedsplejersken. Sundhedsplejersken kan støtte forældrene i at forberede sig på amning, tale om efterfødselsreaktioner og hjælpe med at skabe trygge rammer for barnet.

#### Resultater

Ny dansk forskning viser, at graviditetsbesøg styrker ammeetableringen, giver mere målrettet støtte og får forældre til at række tidligere ud ved problemer. Forældrene oplever større tryghed, og sundhedsplejen får bedre mulighed for tidlig opsporing.

#### Hvad skal der til?

At alle kommuner indfører graviditetsbesøg som et tilbud i sundhedsplejen, så indsatsen starter, allerede før barnet er født.

## CASE

### UngeLiv giver et trygt rum og tidlig hjælp

I Hvidovre Kommune har man etableret UngeLiv – et anonymt tilbud til unge mellem 12 og 25 år, hvor de kan møde en sundhedsplejerske i øjenhøjde. De unge kan tale om trivsel, seksualitet, stress, digitalt liv og få adgang til gratis prævention eller test for kønssygdomme. Tilbuddet findes både på ungdomsuddannelser og i en åben klinik.

#### Resultater

De unge oplever et trygt rum, hvor de kan dele problemer, som de ellers ikke ville have søgt hjælp til. Sundhedsplejerskerne kan opspore mistroivsel tidligt, og deres indsats kan bidrage til bedre mental og fysisk sundhed blandt unge.

#### Hvad skal der til?

At flere kommuner opretter åbne sundhedstilbud på ungdomsuddannelserne og giver sundhedsplejersker mulighed for at være synlige og tilgængelige i de unges hverdag.



Læs mere på [dsr.dk](https://dsr.dk)

Scan QR-koden for at læse mere.



